

# III CONGRESO INTERNACIONAL DE PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

Simposio sobre prevención y readaptación en fútbol

## XXIV JORNADAS NACIONALES DE TRAUMATOLOGÍA DEL DEPORTE

Prevención de lesiones musculares



**10-12**  
de marzo de 2016

Monasterio  
de los Jerónimos



**UCAM**  
UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE MURCIA

# Bienvenida del Presidente de la UCAM



La Universidad Católica San Antonio de Murcia junto a la docencia, la investigación y la evangelización, tiene una faceta no menos importante, como es la deportiva.

La UCAM es una Universidad que considera el deporte como un factor de gran importancia como promotor de valores muy positivos, como el esfuerzo, la superación ante el fracaso y el aprendizaje del saber ganar.

Es para mí una gran satisfacción, como ejemplo de trabajo en equipo en esta Universidad, presentar las II Jornadas Internacionales de Prevención de Lesiones Deportivas, fruto del esfuerzo común de la Cátedra de Traumatología del Deporte, el Centro de Investigación de Alto Rendimiento Deportivo y la Asociación Murciana de Medicina del Deporte.

Se ha conseguido reunir a un gran número de profesionales de prestigio, tanto a nivel nacional como internacional, que van a tratar sobre los factores que inciden en la prevención de la aparición de las lesiones deportivas y que sacarán las conclusiones más actuales que se publicarán para el conocimiento de la sociedad en general y de los deportistas en particular.

La UCAM abre sus puertas a todos los estudiantes y profesionales implicados en esta materia, tanto de Ciencias del Deporte como de Medicina, Fisioterapia, Enfermería y profesionales y deportistas en general, para asistir a este importante evento científico, así como a presentar sus trabajos en forma de comunicaciones y pósteres.

Bienvenidos a las III Jornadas Internacionales de Prevención de Lesiones Deportivas y XXIV Jornadas Nacionales de Traumatología del Deporte.

**Bienvenidos a la UCAM.**

**José Luis Mendoza**

*Presidente de la Universidad Católica San Antonio de Murcia*

# **Bienvenida de los Presidentes del Congreso**

Las XXIV Jornadas Nacionales de Traumatología del Deporte y III Internacionales de Prevención de Lesiones en el Deporte están dirigidas a profesionales, científicos y estudiantes que estén interesados en la Prevención y Tratamiento de Lesiones Musculares en el Deporte. Están organizadas por la Cátedra de Traumatología del Deporte, el Centro de Investigación en Alto Rendimiento Deportivo de la UCAM y la Asociación Murciana de Medicina del Deporte, con la colaboración de la Cátedra Internacional de Ecografía Musculoesquelética de la UCAM, SETRADE, FEMEDE, AMASTRADE, Comité Olímpico Español, Consejo Superior de Deportes, LFP y Real Federación Española de Fútbol.

Con la finalidad de que sean unas jornadas de máxima calidad, se ha invitado al mejor elenco de profesionales especializados en la materia que de forma multidisciplinar van a debatir en siete mesas redondas sobre: factores de riesgo predisponentes y desencadenantes; epidemiología en los diferentes deportes; así como sobre protocolos de actuación desde el punto de vista médico, del entrenamiento y la readaptación deportiva; la fisioterapia; la enfermería; y la nutrición deportiva.

Además, se desarrollarán seis talleres eminentemente prácticos y posibilidad de presentación de comunicaciones en formato oral y póster donde todos los interesados podrán presentar sus trabajos a debate orientados hacia las líneas marcadas u otras relacionadas con la prevención o rehabilitación deportiva.

El comité científico premiará a las tres mejores comunicaciones que reúnan los requisitos necesarios de presentación y actualidad científica, premios que serán entregados en el acto de clausura.

Os invitamos a todos a participar en esta fiesta del deporte y la prevención de lesiones.

**Os esperamos.**

**El Comité Organizador**

## COMITÉ ORGANIZADOR

**Presidente de Honor** | • Dr. D. Pedro Guillén García

**Presidentes del Comité Organizador** | • Dr. D. Pedro E. Alcaraz Ramón  
• Dr. D. José Luis Martínez Romero

**Vocales** | • Dra. Dña Yaiza A. Cordero Rodríguez  
• D. Alfonso Gálvez Pérez  
• Dña. Elena Marín Cascales  
• Dr. D. José Manuel Marín Gascón  
• Dra. Dña. Elena Martínez Martínez-Espejo  
• D. Enrique Martínez Ruiz  
• Dr. D. Domingo J. Ramos  
• Dña. Jessica Rojas Navarrete  
• Dr. D. Jacobo A. Rubio Arias  
• Dr. D. Javier Sánchez Sánchez  
• D. Enrique Santo Medina  
• D. Joaquín Vicente García

## SECRETARÍA TÉCNICA

• D. Antonio Navarro Martínez  
*Cátedra de Traumatología del Deporte. UCAM*  
Teléfono: 968278708  
prevencionlesiones@ucam.edu

## COMITÉ CIENTÍFICO

### Presidente de Honor

- Dr. D. Fernando Jiménez Díaz

### Vocales

- Dr. D. Juan Francisco Abellán Guillén
- Dr. D. Ignacio Ara Royo
- Dr. D. Julio Calleja González
- Dra. Dña. María Carrasco Poyatos
- Dr. D. Tomás Fernández Jaén
- Dr. D. Pedro Manonelles Marqueta
- Dr. D. Pascual Martínez Ortiz
- Dr. D. Luis Ramón Meseguer Olmo
- Dr. D. Carlos Sánchez Marchori
- Dr. D. Fernando Úbeda

## SECRETARÍA CIENTÍFICA

- D. Cristian Marín Pagán

*Centro de Investigación en Alto Rendimiento  
Deportivo. UCAM*

Teléfono: 968 278 566

[prevencionlesiones@ucam.edu](mailto:prevencionlesiones@ucam.edu)

## **Jueves 10 de marzo de 2016**

**16:00 h. Hiperplasia e hipertrofia muscular. Fisiología y ayudas ergogénicas.**

Dr. D. José Antonio Vega.

**16:30 h. Crioterapia y prevención de lesiones musculares.**

Dr. D. José Gerardo Villa Vicente.

**17:00 h. Diagnósticos y clasificación. Lesiones musculares. Análisis de imagen.**

Dr. D. Fernando Jiménez Díaz.

**17:30 h. Tratamiento de las lesiones musculares basado en la fisiología de la reparación versus regeneración.**

Dr. D. Tomás Fernández Jaén.

**18:00. h. Vuelta a la calma después del ejercicio físico.**

Dr. D. Julio Calleja González.

**18:30 h. Comunicaciones libres.**

**19:30 h. Talleres:**

- **Ecografía muscular.**

Dr. D. Fernando Jiménez Díaz.

- **Tratamiento fisioterapéutico de las lesiones musculares.**

D. Óscar Sanjuán Reguera.

- **Taller de enfermería deportiva.**

D<sup>a</sup> Jessica Rojas Navarrete.

- **Taller de enfermería y cineantropometría para la valoración de la composición temporal.**

D<sup>a</sup>. Montse Banquells Aparicio.

Dr. Fernando Alacid

## **Viernes 11 de marzo de 2016**

**09: 00 h. Simposio: Fútbol. Introducción.**

Dr. D. Pedro Guillén García.

**09:15 h. Programas de prevención de la Federación Española de Fútbol.**

Dr<sup>a</sup>. D<sup>a</sup> Elena Herreros González.

**09:45 h. Epidemiología de las lesiones musculares en el fútbol. Presentación del CPR11 en el fútbol.**

Dr. D. Luis Serratos, Dr. D. Pedro Luis Ripoll y Dr. D. Mariano de Prado.

- 10:30 h. Diagnósticos y manejo de las lesiones musculares. Protocolo Fútbol Club Barcelona FIFA-2018.**  
Dr. D. Luis Til Pérez.
- 11:00 h. Tratamiento médico de las lesiones musculares en el fútbol. Experiencia con la Selección Española de Fútbol.**  
Dr. D. Juan José García Cota.
- 11:30 h. Descanso.**
- 12:00 h. Making muscles 'stronger exercise, nutrition, drugs'!**  
Dr. D. Per Aagaard.
- 12:30 h. Prevención de lesiones mediante plataformas de fuerza.**  
Dr. D. Daniel Cohen.
- 13:00 h. Las cargas de entrenamiento en la génesis de las lesiones deportivas.**  
Dr. D. Javier Álvarez Medina.
- 13:30 h. Readaptación táctica de lesiones en fútbol.**  
Dr. D. Víctor Paredes.
- 14:00 h. Comida.**
- 15:30 h. Tratamiento fisioterapéutico de las lesiones musculares.**  
Dr. D. Óscar Sanjuán Reguera.
- 16:00 h. Competencias profesionales de la enfermería en el ámbito deportivo.**  
D<sup>a</sup>. Montse Banquells Aparicio.
- 16:30 h. Avances en prevención y tratamiento de las lesiones isquiotibiales en fútbol.**  
D. Enrique Martínez Ruiz, y D. Jurdan Mendiguchia.
- 17:00 h. Descanso.**
- 17:30 h. Comunicaciones libres.**
- 18:30 h. Talleres:**
- **Taller de vuelta a la calma después del ejercicio físico.**  
Dr. D. Julio Calleja.
  - **Talleres de valoración de fuerza isométrica con plataforma de fuerza.**  
Dr. D. Daniel Cohen.
  - **Las cargas de entrenamiento en la génesis de las lesiones deportivas.**  
Dr. D. Javier Álvarez Medina.
  - **Entrenamiento de fuerza en deportistas-máster.**  
Dr. D. Ignacio Ara, Dr. D. Juan Francisco Marco Becerro y D. Bartolomé Carrillo Gómez.



Centro de Investigación y Alto Rendimiento Deportivo La Manga Club - UCAM  
<http://www.ucam.edu/lmc/>

## **Sábado 12 de marzo de 2016**

**09:00 h. Comunicaciones.**

**10:15h. Protocolo de valoración Isocinética para la prevención de lesiones musculares.**

Dr. D. Pedro E. Alcaraz.

**11:00 h. Readaptación de las lesiones del deporte.**

D. Jaime Benito.

**11:30. Descanso.**

**12:00 h. Entrenamiento de fuerza en deportistas-máster.**

Moderador: Dr. D. Juan Francisco Marco Becerro.

D. Bartolomé Carrillo Gómez.

Dr. D. Ignacio Ara.

**12:30 h. Conferencia de clausura: Fatiga muscular: prevención y tratamiento farmacológico y ayudas ergogénicas.**

Dr<sup>a</sup> D<sup>a</sup>. Raquel Blasco. .

**13:15 h . Clausura y entrega de premios a las mejores comunicaciones.**

## RELACIÓN DE PONENTES Y MODERADORES

- **Aagaard, Per.** *Profesor de Biomecánica en la Universidad del sur de Dinamarca (Dinamarca).*
- **Álvarez Medina, Javier.** *Profesor de deportes colectivos de la Universidad de Zaragoza. Preparador físico Umacón Zaragoza. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 20 años de experiencia como Preparador Físico Equipos profesionales de fútbol sala y semiprofesionales de fútbol.*
- **Ara, Ignacio.** *Subdirector General de Deporte y Salud. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Doctorado Europeo y el Premio Extraordinario de Tesis por la Universidad de las Palmas de Gran Canaria. Miembro del Centro de Investigación Muscular de Copenhage (Dinamarca). Premio Estrategia Naos 2011, otorgado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.*
- **Banquells Aparicio, Montse.** *Diplomada en Enfermería. Enfermera de la unidad de Ciencias del Deporte del Centro de Alto Rendimiento, Sant Cugat del Vallès, Barcelona. Coordinadora y profesora del posgrado de Enfermería del Deporte y la Actividad Física. Universidad Autónoma de Barcelona. Nivel II del ISAK.*
- **Benito, Jaime.** *Fisioterapeuta y readaptador del Real Madrid.*
- **Blasco Redondo, Raquel.** *Doctora en Medicina y Cirugía en el área cardiología deportiva por el Instituto de Ciencias Médicas de la Facultad de Medicina de la Universidad de Valladolid. Médico colaborador de la Federación Española de Atletismo. Médico habilitada por la Comisión Nacional Antidopaje del Consejo Superior de Deporte.*
- **Calleja González, Julio.** *Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Profesor de la Universidad del País Vasco.*
- **Carrillo Gómez, Bartolomé.**
- **Cohen, Daniel.** *Masira Institute, Universidad de Santander. Colombia.*
- **Fernández Jaén, Tomás.** *Doctor en Medicina y Cirugía. Subdirector de la Cátedra de Traumatología del Deporte. (UCAM-CLÍNICA CEMTRO). Especialista en Medicina del Deporte. Máster en Traumatología del Deporte. UCAM.*
- **García Cota, Juan José.** *Doctor en Medicina y Cirugía. Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología. Médico de la Selección Española de Fútbol. Máster en Traumatología del Deporte. (UCAM).*
- **Guillén García, Pedro.** *Presidente del consejo de Administración Clínica CEMTRO Madrid. Jefe del Departamento de Traumatología de la Clínica CEMTRO Madrid. Catedrático de Traumatología del Deporte de la UCAM (Universidad Católica San Antonio)*

- **Herreros González, Elena.** Doctora por la Universidad Complutense de Madrid, especialista en Medicina Deportiva. Jefa de los Servicios Médicos de la RFEF y presidenta de la Comisión Antidopaje. Profesora en la Universidad Complutense de Madrid. Coordinadora de la Comisión Médica del Comité Olímpico Español.
- **Jiménez Díaz, Fernando.** Doctor en Medicina y Cirugía. Director de la Cátedra Internacional de Ecografía Musculo esquelética de la UCAM. Profesor de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UCLM (Toledo).
- **Paredes Hernández, Victor.** Preparador físico del Rayo Vallecano de Madrid. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Profesor Máster Prevención y Readaptación de Lesiones en Fútbol, (RFEF-UCLM).
- **de Prado Serrano, Mariano.** Presidente Europeo de la Academia Americana de Cirugía Ambulatoria de Pie y Tobillo. Profesor de Cirugía de la AAFAS. Profesor consultor honorario del Basildon University Hospital (Londres, Reino Unido). Académico Correspondiente de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Murcia. Codirector del Servicio de Traumatología y Cirugía Ortopédica del Hospital Quirón de Murcia.
- **Ripoll Pérez de los Cobos, Pedro Luis.** Miembro fundador de la Sociedad Española de Cirugía Artroscópica. Fundador y Presidente de la Fundación AMICAL (Asociación Médica para la Investigación y el Desarrollo de las Ciencias del Aparato Locomotor). Director del Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital Quirón de Murcia. Director de Servicios médicos de clubes de fútbol Elche, Almería y Hércules de Alicante.
- **Sanjuán Reguera, Óscar.** Fisioterapeuta y readaptador del Real Madrid. Centre Européen de Rééducation du Sportif. (Capbreton Francia).
- **Serratos, Luis.** Doctor en Medicina por la Universidad Autónoma de Madrid. Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Máster en Cardiología del Deporte por el Instituto de Ciencias del Deporte del Comité Olímpico Italiano. Médico de los Servicios Médicos del Real Madrid.
- **Til Pérez, Luis.** Doctor en Medicina. Médico especialista en Medicina de la Educación Física y del Deporte. Médico del Centro de Alto Rendimiento de San Cugat de Barcelona. Servicios Médicos del FC Barcelona.
- **Vega Álvarez, José Antonio.** Catedrático de Anatomía y Embriología Humana. Facultad de Medicina de Oviedo (Asturias).
- **Villa Vicente, José Gerardo.** Catedrático de Fisiología de la Universidad de León (León).

## CUOTAS DE INSCRIPCIÓN

CATEGORÍA	INSCRIPCIÓN ANTICIPADA	INSCRIPCIÓN ESTÁNDAR <i>(a partir del 20 de febrero de 2015)</i>
General	250 €	300 €
Asociaciones (FEMEDE, SETRADE, AEMEF, AMEFIDE, MIR, NSCA, COE, AMASTRADE, CSD, LFP, RFEF, Colegios Oficiales)	150 €	200 €
Alumnos externos y antiguos alumnos UCAM	100 €	150 €
Alumnos UCAM	40 €	125 €

\* La matrícula se realizará a través de la web del evento.

\* Aforo de los talleres: 25 personas por taller.

\* Este precio incluye la inscripción y derecho a la elección de un taller, hasta completar aforo. La matrícula a los talleres se realizará por orden de inscripción.

### Agencia de Viajes Oficial

Nautalia, Empresas y Eventos.

Email: [btcvalencia@nautaliaempresas.es](mailto:btcvalencia@nautaliaempresas.es)

Teléfono: 960705137.

## FECHAS IMPORTANTES

- **Apertura del plazo de envío de abstracts e inscripción:** 1 de octubre de 2015.
- **Fecha límite de envío de abstracts:** 31 de diciembre de 2015.
- **Notificación de aprobación a los autores:** 31 de enero de 2016.
- **Fecha límite para inscripción anticipada:** 20 de febrero de 2016.
- **Fin de la inscripción:** 2 de marzo de 2016.

### Contacto

Secretaría Técnica

Tel.: +34 968 278 708

Email: [prevencionlesiones@ucam.edu](mailto:prevencionlesiones@ucam.edu)



## **NORMATIVA ENVÍO ABSTRACTS**

### **• Fechas importantes:**

- 1 de octubre de 2015. Inicio envío abstracts.
- 31 de diciembre de 2015. Límite de envío de abstracts.
- 31 de enero de 2016. Notificación de aceptación de pósters y comunicaciones.

### **• Áreas temáticas para envío de abstracts:**

- Prevención de lesiones.
- Recuperación y readaptación deportiva.
- Técnicas e instrumentos de diagnóstico y recuperación de lesiones.
- Traumatología deportiva y mecanismos de lesiones deportivas.
- Entrenamiento deportivo y acondicionamiento físico.
- Fisiología del ejercicio.
- Técnicas e instrumentos de control de la condición física.
- Nuevas tecnologías aplicadas al entrenamiento deportivo.
- Nutrición y lesiones.
- Enfermería y lesiones.

### **• Formato y estilo de abstract:**

- Formato Microsoft Word 2007 o posterior.
- Letra Times New Roman: Título 12 pto; Texto 10 pto.
- Título y subtítulos en negrita.
- Párrafo justificado con interlineado sencillo y sin sangría.
- Márgenes superior e inferior 2,5 cm; márgenes laterales 3 cm.
- Extensión máxima 4.000 caracteres, incluyendo espacios.
- Partes del Abstract:
  - Introducción.
  - Método.
  - Resultados.
  - Discusión.
  - Conclusiones.
  - Referencias bibliográficas y citas (Vancouver).
- El abstract no puede contener tablas, gráficos, esquemas o imágenes.

### **• Tipo de estudios aceptados para póster o comunicación:**

- Estudios experimentales u observacionales.
- Revisión sistemática.
- Meta-análisis.

### **• Formato de póster:**

- Formato papel especial pósters.
- Dimensiones (alto x ancho): 120 x 90 cm.

- Letra Times New Roman: tamaño libre.
- Imágenes y gráficos: formato libre.
- Disposición vertical.
- Modalidad: póster sin debate.

• **Formato de presentación oral:**

- Presentación en Power Point 2007 o posterior.
- Envío por email a la dirección del congreso para ser precargadas en el PC.
- Adicionalmente, el autor tendrá que llevar sus presentaciones cargadas en una memoria USB personal por si hubiera algún problema asociado.
- Formato letra libre.
- Disposición horizontal.
- Defensa comunicación oral: 10 minutos.
- Turno de preguntas: 5 minutos.
- Modalidad: defensa con moderador.

• **Forma de envío:**

- Exclusivamente por correo electrónico a [prevencionlesiones@ucam.edu](mailto:prevencionlesiones@ucam.edu).

• **Consideraciones Generales**

1. Los tiempos de exposición y preguntas pueden estar condicionados por el tiempo total que se asigne a las comunicaciones y pósters así como por el número de abstracts que se pretenda aceptar, por lo que pueden ser modificables previo aviso al/los autores.
2. El ponente tendrá que encargarse de traer su póster o comunicación oral a las Jornadas. Los pósters serán entregados a la organización de las Jornadas el primer día de las mismas. Las comunicaciones orales serán cargadas 30 minutos antes de la exposición en el ordenador antes de la sesión de comunicaciones.
3. Sólo se podrá enviar un máximo de tres abstract por autor y cuenta. Esto no es limitante para que un mismo autor pueda aparecer en más comunicaciones o póster, pero no como primer autor.
4. Si el abstract no cumple con la normativa redactada, será devuelto a su autor en un primer filtro que se ceñirá a evaluar el carácter formal del mismo (no se evalúan aspectos técnicos). Se le dará al autor un periodo para que realice modificaciones y se adapte a la normativa. Si el autor no envía el trabajo adaptado en el plazo señalado por la Secretaría Científica, se desestimaré dicho trabajo, al igual que si este es reenviado y sigue sin adaptarse al formato solicitado.

• **Idioma de las Jornadas**

Castellano y/o inglés.



# UCAM

UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE MURCIA

Colabora:



**UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia**  
Campus de Los Jerónimos, nº 135  
30107 Guadalupe (Murcia) – España